

M A R I A N O O R Z O L A

yoga

& NUTRICIÓN

Para
una dieta
saludable

54
recetas
de ensaladas
nutritivas



YOGA & NUTRICIÓN

54 RECETAS DE ENSALADAS NUTRITIVAS

COLECCIÓN YOGA EN CASA - EBOOK KINDLE

Producción Integral: Mariano Orzola

Marketing Editorial: AF

Diseño y Edición : OrzolaPress

Arte de Tapa: OrzolaPress

Fotografías de Tapa e Interior: Istock, Shutterstock

Email autor: msorzola@gmail.com

Twitter autor: twitter.com/MarianoOrzola

Copyright © 2017, Mariano Orzola

Copyright Textos © 2003-2017, Mariano Orzola

Copyright Colección © 2017, OrzolaPress

Primera edición en español: Noviembre, 2017

CDEK: OP-CYC-020-0001-01112017

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida o transmitida en cualquier forma o por cualquier medio, sea electrónico o mecánico, fotocopia, grabación o cualquier sistema de almacenamiento o recuperación de información, sin el permiso escrito de Mariano Orzola.

***Importante:** El autor ha realizado un compendio de 54 recetas de ensaladas nutritivas, a base de una estratégica selección y combinación de ingredientes crudos y cocidos que convierten a cada plato en una opción llena de nutrientes esenciales. Las recetas están concebidas para una dieta saludable, como la que se propone desde la práctica del Yoga. No es necesario poseer conocimientos especializados sobre cocina para poder preparar cada receta presentada en este libro ya que pertenecen a la categoría de “cocina casera”.



Colección **Yoga** en casa

La información más selecta y efectiva sobre la práctica del Yoga en el hogar. Incluye consejos, posturas, sesiones y mucho más... Todo lo que necesitas para mejorar el cuerpo, calmar la mente y alimentar el espíritu.

© Un producto digital OrzolaPress, 2017-2018



Venta exclusiva en tiendas

amazon



Contenidos

IMPORTANTE

[La alimentación en el Yoga](#)

[Las cualidades de los alimentos en el Yoga](#)

[Ensalada de arroz a la andaluza](#)

[Arroz frío con guisantes](#)

[Ensalada mediterránea de arroz](#)

[Ensalada de arroz con jamón](#)

[Ensalada clásica de patatas con huevo y atún](#)

[Ensalada de espárragos y huevos](#)

[Ensalada de escarola y huevo duro](#)

[Ensalada de colores](#)

[Ensalada aragonesa](#)

[Cogollos de lechugas con tomates](#)

[Ensalada de alubias blancas](#)

[Ensalada de garbanzos a la catalana](#)

[Ensalada fría de lentejas](#)

[Ensalada de judías verdes y maíz con patatas](#)

[Ensalada de judías verdes y zanahorias](#)

[Ensalada de legumbres con jamón](#)

[Ensalada gourmet de piña con mariscos](#)

[Ensalada campera con gambas](#)

[Ensalada de arroz con palitos de cangrejo](#)

[Ensalada de gambas con patatas](#)

[Ensalada marina de langostinos](#)

[Ensalada de lentejas y langostinos](#)

[Cogollos de lechuga con anchoas](#)

[Ensalada de atún y tomate](#)
[Ensalada de atún y pimientos](#)
[Ensalada de atún a la vinagreta](#)
[Ensalada de berros y salmón](#)
[Ensalada de pasta con atún y escarola](#)
[Ensalada de arroz con pollo](#)
[Ensalada de endibias y pollo](#)
[Ensalada clásica de pollo](#)
[Ensalada de valencia](#)
[Ensaladilla andaluza](#)
[Ensaladilla primavera con pollo](#)
[Pollo en salpicón](#)
[Ensalada de verduras y jamón](#)
[Ensalada de berros y rabanitos](#)
[Ensalada de la vega](#)
[Ensalada gourmet de garbanzos con salmón](#)
[Ensaladilla rusa](#)
[Ensalada de escarola y granada](#)
[Ensalada campesina](#)
[Macarrones con atún y gambas](#)
[Ensalada tibia levantina](#)
[Guarnición fría de macarrones](#)
[Guarnición fría con pasta y maíz](#)
[Pasta multicolor en ensalada](#)
[Pasta fría con mozzarella](#)
[Pasta fría con tomates](#)
[Pasta fría con vegetales](#)
[Pasta fría con atún y mayonesa](#)
[Pasta fría margarita](#)
[Pasta fría con pollo](#)

[Ensalada fresca con pasta integral](#)

[Referencias bibliográficas](#)

[Sobre el autor](#)

IMPORTANTE

En este libro se utilizan las convenciones y unidades de medida internacional:

Peso: kilogramos (kg) o gramos (gr)

Altura: metros (mts) o centímetros (cm)

Líquidos: litro (l) o centímetros cúbicos (cc) o mililitros (ml)

Porción de alimentos: Porción (ejemplo: 1 porción)

EQUIVALENCIAS:

1 kilogramo = 1 kg = 1000 gr

1 metro = 1 mt = 100 cm

1 litro = 1 l = 1000 cc = 1000 ml

1 medida = 1 taza / 1 vaso

Las siglas “c/n” significan “cantidad necesaria”

La alimentación en el Yoga

La disciplina del Yoga no sólo basa toda su filosofía en las posturas, la meditación, la relajación y el pensamiento positivo, también considera la alimentación como un aspecto imprescindible para lograr una armonía suprema entre el cuerpo y la mente. Y aunque muchas personas lo consideren una terapia, el Yoga es un verdadero estilo de vida que propone el descubrimiento interior a través de un equilibrio energético.

La dieta alimentaria en el Yoga busca ante todo favorecer la tranquilidad interior, relacionada en su mayoría con el consumo de determinados alimentos. Si la comida es pura, el organismo dispondrá de todos los elementos necesarios para potenciar su lucidez mental, su nivel de concentración y su bienestar general. El Yoga propone sustancialmente el consumo de alimentos naturales y sin procesar como cereales, legumbres, frutas, hortalizas, frutos secos, semillas y productos lácteos frescos. El predominio de hidratos de carbono complejos y la escasez de grasas en la dieta yóguica garantiza un nivel alto de serotonina en el cuerpo, la sustancia responsable de liberar el estrés y la depresión.

Más verduras y menos carne

Según el Yoga, está demostrado que el aparato digestivo humano funciona de manera más óptima si lleva una dieta vegetariana. Esto es discutible, sin embargo es cierto que los vegetarianos no padecen ciertos trastornos como colesterol alto y enfermedades cardíacas, que son bastante frecuentes en personas que consumen mucha carne.

Aunque muchos suponen una carencia de proteínas en la dieta vegetariana por el escaso consumo de carne, lo cierto es que para la dieta yóguica no es un problema obtener las proteínas necesarias. Los alimentos básicos más conocidos contienen una cantidad suficiente de proteínas como el caso de los cereales, las patatas, los frutos secos y las legumbres. Si bien es cierto que la calidad de la proteína obtenida de vegetales individuales es inferior a la de origen animal, existe una legumbre privilegiada: la soja.

Una dieta vegetariana variada sugiere el consumo de proteínas de diferentes fuentes, y la calidad general de éstas es tan aceptable como la de una dieta mixta o con consumo moderado de carne. Por otra parte, las personas que adoptan al Yoga como estilo de vida muestran interés por otros factores beneficiosos para

su salud además de la dieta vegetariana, por ejemplo: llevar una actividad física regular, beber menos alcohol y no fumar.

Las cualidades de los alimentos en el Yoga

Los principios milenarios del Yoga establecen una división en la naturaleza que también trasladan a la alimentación basada en tres cualidades distintivas: Satva (pureza y equilibrio), Rajas (actividad y pasión) y Tamas (apatía e inercia). La dieta yóguica se centra principalmente en los alimentos sátvicos, aunque quienes llevan una actividad física considerada incorporan además los alimentos rajásicos. De por sí descartan los alimentos támasicos por considerarlos perjudiciales para la salud.

Alimentos sátvicos: Salud con placer

Son los alimentos íntegramente naturales y puros, sin aditivos químicos. Los principales sátvicos son frutas frescas, jugos de frutas, verduras crudas y cocidas al vapor, granos, semillas, legumbres, pan integral, miel, hierbas frescas en condimentos, hierbas en infusiones y productos lácteos descremados. Una dieta con predominio de alimentos sátvicos mejora la digestión y potencia la vitalidad. En el plano psicofísico, el consumo de alimentos sátvicos favorecen la alegría, la serenidad y la claridad mental. También contribuyen a mantener un equilibrio emocional constante y a eliminar la fatiga tanto física como mental.

Alimentos rajásicos: Estímulo con energía

Son los alimentos energizantes, pero que también producen excitación. Los principales rajásicos son pescados, carne de ciervo, huevos frescos, café, té, tabaco, bebidas tipo cola, azúcar blanco, sal, ajo, cebolla, rábanos, condimentos picantes, pan blanco y productos de repostería. Una dieta con predominio de alimentos rajásicos inducen a la acción y estimulan el placer sensual, pero perjudican el crecimiento interior.

En el plano psicofísico, el consumo de alimentos rajásicos no está recomendado ya que destruyen el equilibrio entre el cuerpo y la mente, imprescindible para lograr la felicidad. Y si bien una dieta rajásica atenta contra la tranquilidad, un consumo controlado de alimentos de este tipo contribuyen para soportar grandes esfuerzos físicos.

Alimentos tamásicos: Insanos por naturaleza

Son los alimentos que no le confieren ningún beneficio al cuerpo, sólo una variedad de sabores al paladar. Los principales tamásicos son alimentos

procesados y refinados, comidas recalentadas y fermentadas, alimentos desnaturalizados, hongos, quesos curados, bebidas alcohólicas de mala calidad, comida frita con exceso de aceite, alimentos grasosos, fruta verde o demasiado madura, vinagre y todo tipo de enlatados. Una dieta con predominio de alimentos tamásicos reduce la energía, favorece la fatiga y el desgano, aumenta la pereza y perjudica tanto al cuerpo como la mente.

En el plano psicofísico, el consumo de alimentos tamásicos genera un campo propicio para el padecimiento de enfermedades crónicas y depresión. La dieta yóguica descarta por completo los alimentos con características tamásicas porque los considera fundamentalmente nocivos para la salud en general.

Ensalada de arroz a la andaluza

Ingredientes (para 4 porciones):

- 200 gr de arroz blanco cocido frío.
- 2 tomates en trozos.
- ½ cebolla finamente picada.
- ½ pimiento en trozos.
- 100 gr de repollo picado.
- 150 gr de judías verdes.
- 10 olivas negras.
- 100 gr de pepino en trozos.
- 2 cucharadas de aceite de oliva.
- 1 cucharada de vinagre.
- 1 diente de ajo machacado.
- 1 cucharadita de perejil.
- Sal y pimienta (al gusto).

Preparación en un paso:

Coloca en una ensaladera el arroz. Añade el resto de los ingredientes y mezcla todo. Haz un aderezo con la sal, el aceite, el ajo y el vinagre. Vierte sobre la ensalada. Espolvorea la pimienta y el perejil.

Arroz frío con guisantes

Ingredientes (para 5 porciones):

- 1 taza de arroz blanco (largo fino).
- 500 gr de judías verdes.
- 250 gr de guisantes pelados.
- Unas hojas de lechuga.
- 2 huevos duros.
- 2 tomates.

VINAGRETA:

- 1 cucharada de aceite de girasol.
- Sal al gusto.
- Vinagre al gusto.
- Perejil picado muy fino al gusto.
- 1 huevo duro picado.

Preparación:

Cocer por separado el arroz en agua hirviendo con sal (20 minutos), las judías verdes troceadas (15 minutos) y los guisantes (20 minutos). Cuando esté cocido el arroz, se lava con agua fría y se escurre bien. Después se mezclan en un molde el arroz, las judías verdes, los guisantes, los huevos duros y el tomate en daditos. Se vuelca en un plato y se adorna con la lechuga cortada en juliana rodeando el arroz y con huevo picado por encima. Finalmente se riega todo con una vinagreta.

Ensalada mediterránea de arroz

Ingredientes (para 4 porciones):

- 200 gr de arroz integral de grano largo cocido.
- 1 cucharada de aceite de oliva.
- 4 calabacines medianos, cortados en rodajas de ½ cm.
- 1 a 2 cucharadas de agua.
- 1 cucharadita de albahaca seca.
- 1 cucharadita de orégano seco.
- 4 tazas de lechuga, de una o más variedades, según prefieras.
- 2 tazas de espinacas picadas gruesas.
- 1 taza de brotes de alfalfa.
- ½ taza de olivas rellenas, en rodajas.

Preparación:

Calienta el aceite en una sartén grande. Agrega las rodajas de calabacín y remuévelas en el aceite. Rocía con agua y sigue removiendo durante algunos minutos, hasta que los calabacines tomen un color más brillante. Agrega la albahaca y el orégano, remueve suavemente y finalmente retira del fuego. Mezcla luego en un bol lo calabacines salteados con los demás ingredientes.

Ensalada de arroz con jamón

Ingredientes (para 4 porciones):

- 300 gr de arroz blanco cocido
- 1 cebolleta
- 50 gr de zanahoria
- 50 gr de guisantes cocidos
- 100 gr de maíz cocido
- 100 gr de jamón cocido (tipo York)
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen
- 2 cucharadas de vinagre
- Sal al gusto

Preparación en un paso:

Pelar la cebolleta y picarla. Raspar la piel de las zanahorias, lavar y cortarlas en juliana. Colocar el arroz en una ensaladera y agregarle la cebolleta, las zanahorias, los guisantes y el maíz. Preparar el aderezo en un cuenco mezclando el aceite, el vinagre y sal. Verter sobre la ensalada y mezclar con cuidado. Servir adornada al gusto.

Ensalada clásica de patatas con huevo y atún

Ingredientes (para 4 porciones):

- 1 lechuga
- 4 patatas medianas
- 2 huevos duros
- 1 lata de atún en aceite
- 1 cebolla
- 4 tomates de ensalada
- 100 gr de olivas rellenas
- 1 pimiento en conserva
- Vinagre
- Salsa mayonesa, cantidad necesaria
- ½ cucharada de aceite de girasol
- Sal al gusto

Preparación en dos pasos:

- 1) Se ponen a cocer las patatas en agua con sal, se mondan y se dejan enfriar mientras en el fondo de una ensaladera se van poniendo la lechuga, bien lavada y picada finamente; la cebolla cortada en rodajas muy finas y las olivas.
- 2) Se mezcla con todo ello el atún, incorporando un poco de vinagre; con estos ingredientes se forma una pirámide. Alrededor se ponen los huevos duros cortados en gajos, los tomates y las patatas en rodajas, alternando con rajitas de pimiento morrón. Se cubre con la salsa mayonesa.

Ensalada de espárragos y huevos

Ingredientes (para 4 porciones):

- 12 espárragos en conserva
- 4 huevos cocidos
- Caldo de espárragos o agua
- ½ lechuga
- 3 cucharadas de mayonesa
- Perejil picado
- 4 pepinillos
- 10 olivas
- Sal al gusto

Preparación en dos pasos:

- 1) Limpiar muy bien, bajo un chorro de agua fría, la lechuga. Después, colocarla cortada en juliana en el fondo de un plato o de una fuente. Colocar encima, alternando los ingredientes, los espárragos, los huevos cocidos y cortados en cuartos, las olivas y los pepinillos cortados en abanico.
- 2) Aligerar la mayonesa con un poco de caldo de los espárragos o con agua y espolvorearla con un poco de perejil picado. Por último, sazonar la ensalada y aliñarla con la mayonesa.

Ensalada de escarola y huevo duro

Ingredientes (para 2-3 porciones):

- Una escarola
- 2 huevos duros
- 10 olivas negras o verdes
- 1 cebolleta
- 2 tomates
- 1 cucharada de aceite de maíz
- Vinagre, cantidad necesaria
- Sal y pimienta al gusto

Preparación en un paso:

Se limpia la escarola y se deja en remojo. Una vez escurrida, se trocea, se agrega la cebolleta picada y las olivas. Se aliña con sal y un poco de pimienta, el vinagre y, por último, el aceite. Se cubre con los tomates y los huevos duros en rodajas.

Ensalada de colores

Ingredientes (para 4 porciones):

- 500 gr de patatas
- 2 remolachas cocidas
- 2 huevos duros
- 50 gramos de salmón ahumado
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Vinagre al gusto
- Agua, cantidad necesaria
- Sal al gusto

Preparación en 3 pasos:

- 1) Lavar y cocer las patatas en agua durante 20 minutos. Enfriarla y pelarla. Cortarla en lonchas y reservar.
- 2) Pelar la remolacha, cortarla en lonchas y escurrirla bien. Colocarla en el fondo de una fuente y sobre ésta la patata.
- 3) Por último, adornar con el salmón en rollitos y el huevo picado. Aliñar con aceite, vinagre y sal, y servir.

Ensalada aragonesa

Ingredientes (para 2 porciones):

- 1 planta de lechuga
- 1 pimiento verde cortado en juliana
- 12 olivas negras
- 1 tomate
- 2 huevos duros
- 4 lonchas de jamón serrano
- Sal al gusto
- Aceite (½ cucharada)
- Vinagre de vino al gusto

Preparación:

En primer lugar, limpiamos la verdura. En el fondo de una fuente colocamos las hojas de lechuga un poco troceada. A continuación, pelamos los huevos, los cortamos en cuartos, y los colocamos sobre lo anterior, junto con el pimiento en juliana. Añadimos las lonchas de jamón troceadas y las olivas. Por último, se aliña con sal, aceite y vinagre al gusto.

Cogollos de lechugas con tomates

Ingredientes (para 4 porciones):

- 4 cogollos de lechuga
- 4 tomates
- 2 huevos duros
- 12 olivas rellenas
- 100 gr de atún
- 1 cebolleta
- Sal al gusto

PARA EL ALIÑO:

- 4 cucharadas de mayonesa
- 1 cucharadita de mostaza

Preparación en un paso:

Lavamos los tomates, les quitamos el corazón y los cortamos en rodajas. Ponemos esas rodajas en el centro de una fuente. Partimos los cogollos en cuatro trozos, a lo largo, y los colocamos en el borde de la fuente. A continuación, ponemos los huevos cocidos y partidos encima de los tomates, agregamos el atún troceado, las olivas y la cebolleta cortada en aros. Salamos a nuestro gusto y aliñamos el conjunto con la mezcla de la mayonesa y la mostaza.

Ensalada de alubias blancas

Ingredientes (para 4 porciones):

- ½ kg de alubias blancas
- 1 tomate picado
- 1 pimiento verde picado
- 1 cebolleta picada
- 2 huevos cocidos y picados
- 1 cucharada de aceite de girasol
- Vinagre, cantidad necesaria
- Sal al gusto

Preparación en un paso:

Cuando estén cocidas las alubias (sin que se pasen) escurrir y pasar por agua fría. Juntar la verdura y los huevos, todo bien picado. Añadir el aceite y el vinagre, poniendo a punto de sal. Mezclar todo con las alubias y servir. Se puede adornar con unos costrones de pan frito.

*Se puede hacer también un majado con un diente de ajo, orégano y pimienta negra y añadirlo a la ensalada.

Ensalada de garbanzos a la catalana

Ingredientes (para 4 porciones):

- ½ kg de garbanzos cocidos
- 2 huevos duros
- 2 tomates rojos maduros
- 1 cebolla mediana
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de vinagre de vino
- Sal al gusto
- Perejil picado

Preparación en un paso:

Colocar los garbanzos escurridos en una ensaladera. Trocear los huevos y los tomates y añadirlos a los garbanzos junto con la cebolla. Aliñar con sal, aceite y vinagre y salar al gusto. Servirlo espolvoreado con perejil.

Ensalada fría de lentejas

Ingredientes (para 2 porciones):

- 100 gr de lentejas cocidas
- Media cebolla picada
- Medio pimiento verde
- 1 tomate
- Perejil picado
- 1 cucharada de aceite
- Vinagre c/n
- Medio diente de ajo machacado
- Sal y pimienta al gusto

Preparación en un paso:

Añadir a las judías blancas, la cebolla, el pimiento, el tomate y el perejil picados. Preparar una vinagreta con la sal, el aceite y el vinagre. Espolvorear con pimienta y servir.

Ensalada de judías verdes y maíz con patatas

Ingredientes (para 2 porciones):

- 100 gr de judías verdes
- 100 gr de maíz (grano de choclo hervido)
- 200 gr de patatas
- Media cebolla muy picadita
- Sal al gusto
- 1 cucharada de aceite
- Vinagre, cantidad necesaria

Preparación en un paso:

Cocer las judías verdes y las patatas. Una vez frías, poner las judías verdes en una ensaladera, añadir la patata cortada en trozos, y el maíz. Aderezar con una vinagreta hecha con el resto de ingredientes.

Ensalada de judías verdes y zanahorias

Ingredientes (para 1 porción):

- 100 gr de judías verdes cocidas
- 50 gr de zanahoria cocida en juliana
- 1 cucharada de cebolla picada
- Perejil picado
- ½ cucharada de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

Preparación súper rápida:

Mezcla todos los ingredientes. Vierte el aceite. Espolvorea la pimienta.

Ensalada de legumbres con jamón

Ingredientes (para 4 porciones):

- 175 gr de lentejas
- 175 gr de garbanzos
- 175 gr de guisantes (arvejas)
- 175 gr de alubias blancas
- 300 gr. de jamón serrano
- 1 endibia
- ½ planta de lechuga
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal al gusto

Preparación paso a paso:

Cocer, por separado, las cuatro clases de legumbres en agua con sal. Previamente poner en remojo las legumbres la noche anterior. El tiempo de cocción depende de cada legumbre. También se pueden utilizar cada una enlatada, de manera que sea más práctica y rápida su preparación, ya que en la lata están listas para su consumo.

Una vez cocidas, escurrirlas y dejarlas enfriar del todo. En el fondo de una fuente, colocar las hojas de lechuga, bien limpias y cortadas en juliana y sazonar. Añadir por encima las legumbres ya frías y las hojas de endibia cortadas en tiras. Cubrir la ensalada con las lonchas de jamón serrano. Aliñar con aceite de oliva crudo y servir de inmediato.

Ensalada gourmet de piña con mariscos

Ingredientes (para 4 porciones):

- Una piña mediana
- Una lechuga tipo iceberg
- Quisquillas (unas 12)
- Mayonesa, cantidad necesaria
- Un limón
- Sal y pimienta, al gusto
- 8 barritas de marisco
- Kétchup, cantidad necesaria

Preparación paso a paso:

Pelar la piña y cortar en rodajas. Calcular media rodaja por persona. Cortar las rodajas en trocitos y apartar.

Lavar muy bien la lechuga y cortar en tiras muy finas. Apartar.

Pelar las quisquillas hervidas. Cortar las barritas de marisco en trozos.

Mezclar la mayonesa con el kétchup en 4 partes de mayonesa por una parte de kétchup. Así se obtiene la salsa rosa para el preparado final.

Optar por utilizar platos individuales (los ideales son copas grandes). Poner en cada uno primero una base de lechuga cortada y exprimir un poco de limón encima. Luego añadir el marisco, la piña y sazonar con pimienta negra y un poco de sal. Finalmente añadir la salsa rosa encima. Servir lo antes posible.

Adornar cada copa con una rodaja de limón.

Ensalada campera con gambas

Ingredientes (para 4 porciones):

- 3 patatas grandes
- 1 pimiento verde
- 1 pimiento rojo
- 2 cebolletas medianas (incluido el verde)
- 4 huevos hervidos duros
- 2 tomates grandes y maduros
- 1 pepino mediano
- 1 lata de atún en aceite
- 100 gr de gambas
- Sal al gusto
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Vinagre, c/n
- Perejil, c/n

Preparación paso a paso:

Lavar las patatas y ponerlas con piel y todo a cocer, en una olla con agua que las cubra. Esto tardará unos 20 o 25 minutos. Sabremos que la patata esta cuando al clavarle una puntilla e intentar sacar la patata a la superficie se escape o se escurra del cuchillo. Ahora dejamos que se enfríen un poco y seguido las pelamos.

Lavamos bien el resto de las hortalizas. Cortamos los pimientos en trozos de un par de centímetros, el pepino en cuadraditos. Pelamos el tomate, le quitamos las pepitas. Los cortamos en trocitos, junto con la cebolleta.

Mezclamos todos los ingredientes y le añadimos el atún y las gambas. Si la vamos a consumir inmediatamente sólo nos falta aliñarla con aceite de oliva, un poco de vinagre y rectificar la sal. Si no la vamos a consumir de inmediato es mejor no aliñarla hasta el momento de consumirla.

Por último, pelamos los huevos duros y los cortamos en cuartos o en rodajas, como más os guste. Ahora sólo nos queda emplatarla o bien servirla en un bol, y espolvoreada con perejil recién picado.

Ensalada de arroz con palitos de cangrejo

Ingredientes (para 4 porciones):

- Seis puñados de arroz
- 1 lata de pimientos morrones
- 3 huevos duros
- 1 lata de granos de maíz (amarillos)
- 1 bolsita de palitos de cangrejo
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Vinagre, cantidad necesaria
- Sal al gusto

Preparación en un paso:

Cocer el arroz blanco, escurrir, echar en una fuente y aliñar ligeramente con aceite vinagre y sal. Añadir los pimientos cortados en tiras, el maíz y los palitos de cangrejo cortados en trocitos pequeños. Mezclar con el arroz y volver a aliñar. Cocer los huevos, cortarlos en rodajas y colocar por encima, añadiéndoles una pica más de vinagreta. Meter un rato en la nevera y servir (puede acompañarse con mayonesa).

Ensalada de gambas con patatas

Ingredientes (para 4 porciones):

- 4 patatas normales
- 1 zanahoria
- 1 latita de guisantes
- 1 cucharada de cebolla muy picada
- ½ kg de gambas cocidas y peladas
- Mayonesa, c/n

Preparación en 3 pasos:

- 1) Cocer las patatas y las zanahorias, previamente raspadas con un cuchillo para limpiarlas, en agua hirviendo, comprobando si están pinchándolas con un tenedor. Sacarlas y esperar que se enfríen. Escurrir los guisantes.
- 2) Si las gambas no están cocidas, cocerlas en agua hirviendo con sal durante un minuto, escurrir el agua sin perderla y rápidamente echar las gambas en agua muy fría con hielo moverlas para enfriarlas y escurrir nuevamente, pelarlas (echar las pieles y la cabeza al agua de cocerlas, volver a cocer durante 1 hora, escurrir, esta agua se puede congelar como fumé de marisco para hacer un arroz o una sopa).
- 3) En el bol donde vayamos a servirla pondremos las patatas y la zanahoria cortadas a cuadraditos pequeños, los guisantes escurridos, la cebolla, las gambas enteras, la mayonesa y sal. Mezclamos y guardamos en la nevera una hora para que esté fresquita.

Ensalada marina de langostinos

Ingredientes (para 3 porciones):

- Pasta cocida (unos 250 gr)
- 5 colas de langostinos cocidos
- 8 judías redondas cocidas
- 1 hoja de lechuga rizada
- Medio tomate cortado en dados
- 1 ½ cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharada de vinagre de sidra
- Sal gorda, c/n

Preparación en un paso:

Una vez que estén todos los ingredientes limpios y preparados, montamos el plato. En el fondo colocamos la pasta cocida y refrescada. Encima, el tomate en daditos y las judías. Ponemos la lechuga en los bordes del plato. Colocamos los langostinos partidos por la mitad, en sentido longitudinal. Por último, aliñamos con sal gorda, aceite de oliva y vinagre de sidra.

Ensalada de lentejas y langostinos

Ingredientes (para 3 porciones):

- 200 gr de lentejas cocidas
- 2 cebolletas
- 8 colas de langostinos cocidos
- 1 tomate
- 150 gr de judías verdes
- 1 lechuga
- Sal al gusto
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Vinagre, c/n

Preparación en 3 pasos:

- 1) En primer lugar, colocamos en el fondo de una fuente o plato unas hojas limpias de lechuga, el tomate en gajos y las judías verdes. Después, sazonomos al gusto y añadimos las lentejas.
- 2) A continuación, decoramos la ensalada con las colas de langostinos, peladas y partidas por la mitad, y las cebolletas en juliana.
- 3) Por último, aliñamos con aceite, vinagre y sal, y sirva.

Cogollos de lechuga con anchoas

Ingredientes (para 6 porciones):

- 6 cogollos pequeños de lechuga
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharada de vinagre de jerez
- 24 anchoas
- 1 huevo duro
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- Perejil, c/n
- Sal al gusto

Preparación paso a paso:

Lavar los cogollos muy bien bajo el chorro del grifo del agua fría; escurrirlos y cortarlos en 4 trozos cada uno, en sentido longitudinal.

Pelar los dientes de ajos y machacarlos en el mortero con un poco de perejil, previamente lavado y secado y sal. Añadir el aceite y el vinagre.

Pelar el huevo y machacarlo con un tenedor para que quede muy picado y mezclarlo con la vinagreta.

Colocar los cogollos de lechuga en una fuente, colocar una anchoa sobre cada una y regar con la vinagreta preparada.

Ensalada de atún y tomate

Ingredientes (para 6 porciones):

- 300 gr de patatas que no se deshagan
- 1 pizca de sal
- 300 gr de guisantes
- 4 tomates
- 2 cebollas
- 300 gr de atún enlatado al natural
- 2 cucharadas de vinagre
- ½ cucharadita de sal
- 1 pizca de pimienta blanca recién molida
- 1 pizca de azúcar
- 2 cucharadas de aceite de maíz
- Perejil picado, c/n

Preparación paso a paso:

Cepillar las patatas bajo el grifo, ponerlas en una olla y cubrirlas con agua hirviendo. Tapar y dejar hervir, bajar el fuego y dejar cocer de 20 a 30 minutos según el tamaño.

Cocer los guisantes tapados en poca agua salada de 3 a 4 minutos, escurrirlos y refrescarlos con agua fría.

Lavar y secar los tomates, cortarlos en 8 trozos. Pelar y cortar las cebollas en daditos.

Desmenuzar el atún bien escurrido, en trozos no demasiado pequeños. Batir el vinagre con la sal, el azúcar y la pimienta, añadir el aceite, mezclar bien y dejar reposar.

Ecurrir las patatas, refrescarlas, pelarlas y dejar que se enfríen un poco. Cortar las patatas en dados y mezclarlas con los demás ingredientes.

Aliñar y dejar reposar la ensalada 2 horas como mínimo.

Ensalada de atún y pimientos

Ingredientes (para 4 porciones):

- 1 lata de atún en aceite
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- 1 cebolla
- Pepinillos, al gusto
- Cebolletas, al gusto
- 2 ½ cucharadas de aceite de oliva virgen
- 2 cucharadas de vinagre de Jerez
- Sal al gusto

Preparación en un paso:

Limpiar bien los pimientos, despepitarlos y cortarlos en dados. Pelar la cebolla y cortarla en aros muy finos. Escurrir el aceite del atún y desmenuzarlo. Mezclar en un bol grande el atún desmenuzado, los pimientos y la cebolla. Hacer una vinagreta batiendo el aceite con el vinagre y la sal. Por último, cubrir con la salsa y adornar con pepinillos y cebolletas.

Ensalada de atún a la vinagreta

Ingredientes (para 4 porciones):

- 1 ½ lata de atún en aceite
- 8 hojas de lechuga
- 1 pepinillo
- 20 olivas verdes

VINAGRETA:

- 2 huevos cocidos
- Perejil picado
- ½ vaso de vinagre
- 1 tomate pelado y sin pepitas
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal al gusto
- 1 pepinillo en vinagre
- ½ pimiento morrón asado

Preparación en dos pasos:

- 1) Limpiamos las hojas de lechuga y las colocamos en círculo en el plato. Encima ponemos el atún en hermosos trozos. Por último, agregamos las olivas.
- 2) Para la vinagreta, picamos muy fino los huevos, el tomate, el pepinillo y el pimiento morrón asado. Mezclamos todo en un cuenco, con un buen chorro de aceite, vinagre y sal. Aliñamos la ensalada y servimos.

Ensalada de berros y salmón

Ingredientes (para 2 porciones):

- 150 gr de salmón ahumado
- 1 cucharada de alcaparras
- 1 limón
- 1 cucharadita de mostaza
- 1 manojo de berros
- 50 gr de champiñones
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal al gusto

Preparación en 3 pasos:

- 1) Cortar los tallos terrosos a los berros, lavarlos bien en varias aguas y escurrirlos muy bien. Limpiar los champiñones bien, escurrirlos y cortarlos en láminas finas.
- 2) Repartir las lonchas de salmón en 4 platos llanos bien extendidas. Repartir por encima las láminas de los champiñones y colocar los berros en el centro de los platos.
- 3) Mezclar en un cuenco el zumo de limón, la mostaza, el aceite y sal. Repartir sobre la ensalada y servir con las alcaparras por encima.

Ensalada de pasta con atún y escarola

Ingredientes (para 4 porciones):

- ½ kg de conchas (pasta)
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 300 gr de escarola
- 200 gr de atún en lata
- Sal y pimienta al gusto

Preparación en un paso:

Se cuece la pasta en agua hirviendo con sal hasta que esté al dente. Se escurre y coloca en una fuente, se añade el aceite de oliva y se mezcla. Se deja enfriar durante 5 minutos. Se corta la escarola en tiras y se agrega a la pasta, así como el atún previamente escurrido y desmenuzado. Se sazona con sal y pimienta.

Ensalada de arroz con pollo

Ingredientes (para 4 porciones):

- 150 gr de arroz de grano largo
- 125 gr de champiñones en conserva
- 1 Cebollino
- 1 ½ cucharada de aceite de oliva
- 1 hoja de laurel
- 250 gr de pechuga de pollo cocida sin piel
- 150 gr de maíz en conserva
- Sal al gusto
- 2 cucharadas de vinagre de Módena

Preparación en 3 pasos:

- 1) Cocer el arroz en abundante agua hirviendo con sal y el laurel, unos 18 a 20 minutos; escurrir y pasar por debajo del chorro de agua fría. Escurrir bien y poner en una fuente de servir.
- 2) Escurrir el champiñón y el maíz. Filetear los champiñones. Trocear el pollo (hervido o asado). Añadir el pollo, el maíz y los champiñones al arroz. Mezclar en un cuenco el aceite, el vinagre y sal, y verter sobre la ensalada.
- 3) Espolvorear con el cebollino picado y reservar en el frigorífico hasta el momento de servir.

Ensalada de endibias y pollo

Ingredientes (para 4 porciones):

- 2 endibias
- 2 pechugas de pollo cocidas sin piel
- 4 hojas de lechuga
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

PARA LA VINAGRETA:

- 1 tomate en dados
- 1 cucharada de mostaza
- Sal al gusto
- 2 cucharadas de aceite virgen
- 2 cucharadas de vinagre de Jerez

Preparación:

Salpimentamos el pollo, lo freímos en aceite bien caliente y lo reservamos. Cortamos luego la lechuga en juliana y la colocamos en el centro del plato. Alrededor ponemos las endibias y, encima de ellas el pollo en lonchas. Por último, hacemos una vinagreta mezclando el aceite, el vinagre, la mostaza, la sal, la pimienta y el tomate en dados, y salpimentamos con ella el conjunto.

Ensalada clásica de pollo

Ingredientes (para 6 porciones):

- 1 pollo asado frío (sin piel)
- 2 cucharadas de mayonesa liviana
- 8 hojas de lechuga

PARA ADORNAR:

- 2 huevos duros
- Perejil al gusto
- Pimiento morrón al gusto
- Pepinillos al gusto

Preparación en un paso:

Deshuesar el pollo y cortarlo en tiritas. Cortar la lechuga también en tiritas muy finas. Colocar la lechuga en cuatro platos, repartir el pollo en los platos, cubrir con la salsa mayonesa, adornar los platos a capricho con los huevos duros, pepinillos, pimiento morrón, limón, etc.

Ensalada de valencia

Ingredientes (para 3 porciones):

- 100 gr de arroz grano largo fino
- 1 pechuga de pollo sin piel
- 4 pepinillos
- 1 tomate
- 100 gr de guisantes
- 1 cebolleta
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de aceite de girasol
- Vinagre, c/n
- Agua, c/n
- Sal gorda al gusto

Preparación en dos pasos:

- 1) Cocer la pechuga en agua con sal, añadiéndole, si se quiere, unas verduritas. Escurrir y reservar. Aparte, cocer, también, el arroz en agua con sal durante 20 minutos aproximadamente. Escurrirlo, pasarlo por agua fría y reservar.
- 2) En una fuente, hacer una cama con el arroz cocido y el tomate en rodajas alrededor. Colocar la pechuga en tiras, el ajo picado, los guisantes, los pepinillos picados y la cebolla en juliana. Por último, antes de servir, aliñar la ensalada con sal gorda, aceite y vinagre.

Ensaladilla andaluza

Ingredientes (para 2 porciones):

- 2 pechugas de pollo
- 4 lonchas de jamón serrano
- 1 cebolla tierna
- ½ lechuga
- 1 cucharada de mayonesa liviana

Preparación:

Se hierven dos pechugas de pollo con verduras. Cuando estén cocidas y frías se pican con las tijeras. Aparte se pica lechuga, cebolla fresca y jamón serrano, todo ello muy picadito. Se pone en un recipiente la primera capa de pechuga, la segunda capa de lechuga, la tercera de jamón y la cuarta una capa de cebolla. No remover y añadir la mayonesa a la hora de servir.

Ensaladilla primavera con pollo

Ingredientes (para 4 porciones):

- 1 bote de macedonia de verduras
- 2 pechugas de pollo asadas desgrasadas (sin piel)
- 2 huevos duros
- 1 tomate
- 1 lata de pimiento morrón
- 1 lata de olivas
- 2 cucharadas de mayonesa liviana

Preparación en un paso:

Prepara el huevo duro: ponlo en un cazo con agua fría y unas gotas de vinagre y déjalo hervir 5 minutos. Pon la macedonia de verduras en un bol. A continuación añádele el huevo duro pelado y cortado a trozos irregulares y las pechugas de pollo desmenuzadas, y si te gusta, también un tomate cortado a dados. Finalmente, puedes adornar el plato con unas tiras de pimiento rojo en conserva y unas cuantas olivas, y acompañarlo con salsa mayonesa.

Pollo en salpicón

Ingredientes (para 8 porciones):

- Un pollo asado deshuesado y desgrasado (sin piel)
- 150 gr de olivas negras deshuesadas
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- Un diente de ajo
- Un manojo de perejil
- 4 huevos duros
- Un vasito de vinagre de Jerez
- 3 cebollas
- 4 tomates no muy maduros sin piel

Preparación en dos pasos:

- 1) Se corta la cebolla en cuadraditos pequeños e igualmente el tomate; se pica el ajo; se corta en juliana bastante perejil y las olivas en rodajitas. Se mezcla todo en una fuente de servir y se añade todo el aceite y el vasito de vinagre de jerez y reservamos.
- 2) Se desmenuza el pollo en trozos pequeños, que mezclaremos con el contenido de la fuente que tenemos reservada y también añadimos los cuatro huevos cocidos cortados en cuadraditos. Ponemos en la nevera hasta la hora de servir, pues este plato está mejor un poco frío.

Ensalada de verduras y jamón

Ingredientes (para 6 porciones):

- 900 gr de menestra de verduras congeladas
- 2 pizcas de sal
- 200 gr de jamón dulce
- 100 gr de queso Emmenthal
- 4 tomates medianos
- 50 gr de mayonesa
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita pimienta blanca recién molida
- 2 cucharaditas de pimentón dulce
- Perejil picado, c/n

Preparación paso por paso:

Hervir las verduras con poca agua. Cuando hierva a borbotones bajar el fuego y dejarlas cocer tapadas hasta que estén al dente.

Cortar las lonchas de jamón, que deben de ser algo gruesas, en daditos. Cortar el queso en daditos del mismo tamaño. Pelar los tomates. Cortarlos en rodajas y luego en tiras, eliminando las semillas y la punta verde.

Ecurrir las verduras y dejarlas enfriar. Reservar un poco del agua de cocción. Mezclar la mayonesa con la cantidad de agua de cocción de las verduras necesaria para crear una salsa cremosa y ligera.

En una ensaladera, mezclar las verduras, el tomate y los daditos de jamón y queso con la sal, la pimienta y el pimentón. Verter por encima la salsa mayonesa, espolvorear con una pizca de pimentón y con el perejil picado.

Ensalada de berros y rabanitos

Ingredientes (para 2 porciones):

- 100 gr de berros
- 100 gr de jamón cocido, cortado en trozos
- 100 gr de queso suave
- 8 rabanitos
- 1 cebolleta
- 2 cucharadas de vinagre de vino
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal al gusto

Preparación en un paso:

Bajo el chorro de agua fría lavamos los rabanitos y los berros. Disponemos en el centro del plato los berros, el jamón cocido, el queso, los rabanitos abiertos en forma de flor y la cebolleta en juliana, decorando el plato. Por último, aliñamos con el vinagre, el aceite y la sal. Se puede adornar con unas hojas de lechuga o escarola, alrededor de la ensalada.

Ensalada de la vega

Ingredientes (para 4 porciones):

- 3 pimientos rojos
- 4 tomates rojos medianos
- 4 cebollas medianas
- 1 manojo de ajos tiernos
- 3 berenjenas
- 3 dientes de ajo
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- El zumo de un limón
- Sal al gusto

Preparación en dos pasos:

- 1) Precalentar el horno a una temperatura de 200° C. Colocar en una bandeja de horno los pimientos, las berenjenas, las cebollas, los tomates y los ajos tiernos, dejar asar lentamente, dándoles vueltas a menudo. Cuando estén en su punto, con la piel casi quemada, sacar los tomates y reservar. Los pimientos, cebollas y berenjenas, sacarlos y envolverlos en un paño y dejarlos un rato, para poder pelarlos mejor. Pasado un rato, cuando estén fríos, pelarlos y quitar las semillas.
- 2) En una bandeja grande, colocar ordenadamente formando grupos, los pimientos y berenjenas en tiras, los tomates enteros, las cebollas a gajos, los ajos tiernos enteros; salpicar por encima con los dientes de ajo picados pequeños. Sazonar, poner aceite y rociar con zumo de limón. Servir tibia.

Ensalada gourmet de garbanzos con salmón

Ingredientes (para 4 porciones):

- 400 gr de garbanzos
- Apio, c/n
- Caldo de pescado, c/n
- 2 azucarillos.
- 250 gramos de salmón ahumado
- 1 cebolleta
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Vinagre, c/n
- Perejil, c/n
- Agua, c/n
- Sal al gusto

Preparación en 3 pasos:

- 1) Cocer los garbanzos en el caldo de pescado junto con una rama de apio. En un plato grande, colocar el salmón abierto y finamente cortado en láminas.
- 2) A continuación, colocar encima los garbanzos fríos y escurridos, y sobre éstos, la cebolla en juliana y el perejil. Para elaborar la salsa, lo primero que hay que hacer es poner en un cazo un poco de agua con los dos azucarillos y un chorro de vinagre. Remover para que se disuelva bien el azúcar y dejar reducir el caldo a la mitad.
- 3) Dejar enfriar la salsa y, por último, sazonar la ensalada y aliñar.

Ensaladilla rusa

Ingredientes (para 4 porciones):

- 4 patatas normales
- 2 zanahorias
- 1 latita de guisantes
- 1 lata de atún con aceite de oliva
- 1 cucharada de cebolla muy picada
- 1 remolacha cocida
- 1 huevo duro a rodajas muy finas
- 2 cucharadas de mayonesa

Preparación paso a paso:

Se cuecen las patatas y las zanahorias previamente raspadas con un cuchillo para quitarles la piel, hasta que al pincharlas no notemos resistencia, se sacan del agua y esperamos que se enfríen. Hacemos una mayonesa.

En el bol que la vayamos a servir verteremos la latita de atún con su aceite, la desmenuzamos con el tenedor, ponemos la cebolla, la zanahoria cortada a cuadraditos pequeños al igual que la remolacha y las patatas, previamente pelados ambos ingredientes. Mezclamos bien, incorporamos la mayonesa los guisantes una vez escurridos y movemos de nuevo pero con cuidado.

Decoramos con las rodajas de huevo duro; cocidos durante 10 minutos en agua hirviendo y pelados.

Ensalada de escarola y granada

Ingredientes (para 4 porciones):

- 1 escarola grande
- 1 granada grande
- Aceite de oliva extra virgen, c/n
- Vinagre de Jerez, c/n
- 2 dientes de ajo.
- Sal al gusto
- Comino al gusto

Preparación paso a paso:

Deshojar la escarola, cortarla en trocitos y lavarla bien. Desgranar la granada, eliminando todas las pieles amarillas. En una ensaladera poner la granada y la escarola y revolver bien para que la granada no quede en el fondo.

Preparar la vinagreta mezclando el aceite y el vinagre al gusto de cada uno, con un prensa-ajos, prensar los 2 dientes de ajo, mezclando esto con el aceite y el vinagre. Poner sal y comino al gusto.

Verter esto sobre la escarola y la granada. Servir en la mesa acompañando un plato caliente.

Ensalada campesina

Ingredientes (para 3 porciones):

- ½ cebolla
- 3 patatas cocidas
- 1 pimiento verde
- 1 pimiento rojo
- 1 tomate
- 1 remolacha cocida
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen
- Vinagre, c/n
- Sal al gusto

Preparación paso a paso:

Se cuecen las patatas, a ser posible con la piel. Cuando están hechas (pero no demasiado para que no se deshagan), se pelan y se cortan en dados. Se ponen en una ensaladera o fuente grande y plana.

Se parten en tiras los pimientos y la cebolla. La remolacha (es mejor comprarla envasada al vacío y ya cocida), también en dados, al igual que el tomate.

Se aliña generosamente con aceite, vinagre y sal. Se puede comer de inmediato, pero está mejor si se deja reposar un poco, para que la patata absorba bien el líquido.

Macarrones con atún y gambas

Ingredientes (para 4-6 porciones):

- 400 gr de macarrones
- 2 latas de atún
- ½ planta de lechuga
- 100 gr de gambas cocidas
- Mayonesa, cantidad necesaria
- 2 yemas de huevo
- Sal al gusto

Preparación en un paso:

Cocinar en una olla con abundante agua los macarrones con sal hasta que estén al dente, mientras en una ensaladera picar en juliana la lechuga. Añadir las latitas de atún, pelar las gambas e incorporar. Por último, agregar los macarrones escurridos y ya tibios o fríos. Añadir la mayonesa, removiéndolo todo. Por último espolvorear con las yemas de huevo cocidas.

Ensalada tibia levantina

Ingredientes (para 3-4 porciones):

- 200 gr de pasta cocida (a elección)
- 100 gr de garbanzos cocidos
- 100 gr de lentejas cocida
- 50 gr de guisantes cocidos
- 100 gr de jamón cocido (tipo York), cortado a tiras
- 1 cebolleta
- 8 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

Preparación en un paso:

En una ensaladera, colocar la pasta cocida y escurrida con los garbanzos, las lentejas y los guisantes. Salpimentar y rociar con 2 cucharadas de aceite. Antes de servir, poner una sartén a fuego lento con el resto del aceite, el jamón y la cebolleta. Saltear unos minutos hasta que todo empiece a dorarse. Retirar del fuego y añadir sobre la pasta. Mezclar bien y servir inmediatamente.

Guarnición fría de macarrones

Ingredientes (para 6-8 porciones):

- 2 tazas de macarrones
- 4 dientes de ajo
- 1 pimiento rojo
- ½ cucharadita de pimienta
- Sal al gusto
- 1 cebolla
- 1 pollo mediano
- Salsa de tomate
- 1 taza de mayonesa
- Aceitunas, cantidad necesaria
- Jamón cocido (tipo York), al gusto

Preparación paso a paso:

Hervir en una olla con abundante agua los macarrones con sal. Aparte hervir el pollo por más de una hora, cuando esté blandito retirar del fuego y desmenuzar retirando hueso y piel.

En la sartén calentar aceite y agregar los ajos bien triturados, la cebolla, pimienta, la salsa de tomate, después agregar el pollo desmenuzado y dejar cocer durante 5 minutos.

En un recipiente agregar los macarrones junto con la salsa y el pollo, mezclar bien, echar el jamón, los pimientos rojos cortados en tiritas, la mayonesa y revolver todo. Decorar con aceitunas verdes.

Guarnición fría con pasta y maíz

Ingredientes (para 4-5 porciones):

- 250 gr de pasta (a elección)
- 4 cucharadas de maíz, en grano y cocido
- 1 lata de atún en aceite (aprox. 200 gr) desmenuzado
- 2 pimientos morrones en lata, troceados
- 50 gr aceitunas verdes deshuesadas (sin carozo)
- 1 zanahoria rallada
- 200 ml de salsa mayonesa
- 3 cucharadas de ketchup
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal al gusto

Preparación en un paso:

Cocer la pasta en agua con sal y un chorrito de aceite. Una vez cocida, escurrir y refrescar con agua fría. En una ensaladera, mezclar la pasta con el maíz, el atún, los pimientos, las aceitunas y la zanahoria. Salar al gusto y rociar con el aceite de oliva. Remover y dejar en el frigorífico. Antes de servir, mezclar la salsa mayonesa con el ketchup. Remover bien y agregar a la ensalada. Remover de nuevo y servir.

Pasta multicolor en ensalada

Ingredientes (para 6 porciones):

- 250 gr de pasta de colores (tres verduras)
- 100 gr de guisantes cocidos o de lata
- 50 gr de aceitunas negras
- 50 gr de maíz cocido
- 1 pimiento morrón
- 1 ½ cucharada de vinagre de jerez
- 6 cucharadas de aceite de oliva
- Sal al gusto

Preparación en 2 pasos:

- 1) Cocer la pasta en abundante agua hirviendo y sal, hasta que esté "al dente". Escurrir, pasar por agua fría, volver a escurrir y colocar en una ensaladera.
- 2) Agregar los guisantes, el maíz, el pimiento y las aceitunas. Aliñar con el aceite, el vinagre y la sal, remover y servir.

Pasta fría con mozzarella

Ingredientes (para 6-7 porciones):

- 400 gr de espárragos trigueros (solo la parte tierna)
- 500 gr de macarrones
- 250 gr de mozzarella fresca en daditos
- 2 cebolletas medianas cortadas en láminas muy finas
- 2 docenas de tomates cherry maduros
- Sal al gusto
- Pimienta negra recién molida, al gusto
- 150 ml de aceite de oliva virgen extra
- El zumo de 1 limón
- Un puñado de hojas de albahaca fresca picada

Preparación en 3 pasos:

- 1) Cortar los tomates cherry por la mitad y dejarlos escurrir en un colador durante 20 minutos. Llevar a ebullición abundante agua hirviendo con sal para cocer la pasta. Añadir los espárragos y dejar que cuezan hasta que estén tiernos (aproximadamente 5 a 7 minutos). Sacarlos del agua con una espumadera, dejarlos escurrir en un colador y pasarlos bajo el chorro de agua fría para evitar que se cuezan demasiado y para que conserven un bonito color verde. Escurrir bien y reservar.
- 2) Volver a llevar a ebullición el agua y cocer la pasta hasta que esté al dente. Pasarla bajo el chorro de agua fría para que se enfríe rápidamente y escurrir muy bien.
- 3) En una ensaladera grande mezclar la pasta, los espárragos y el resto de los ingredientes. Salpimentar y mezclar hasta que la pasta esté bien cubierta por el aliño. Servir a temperatura ambiente.

Pasta fría con tomates

Ingredientes (para 6-7 porciones):

- 500 gr de espirales de pasta
- 3 tomates maduros
- 1 cebolla tierna pequeña
- 2 latas de atún en aceite
- Maíz en conserva
- Mayonesa, cantidad necesaria
- Mostaza, cantidad necesaria
- Orégano, al gusto
- Pimienta, al gusto

Preparación paso a paso:

En una olla con abundante agua, hervir la pasta hasta que quede "al dente". Pasar por agua fría y colocarla en un recipiente muy hondo.

Cortar los tomates a cuadrados muy pequeños y añadir junto a la pasta. Picar finamente la cebolla e incorporar junto a la pasta. Añadir luego el maíz (al gusto) junto con las latas de atún y finalmente una cucharada de café de mostaza y unas 10 cucharadas soperas de mayonesa.

Sazonar al gusto con orégano y pimienta. Llevar a la nevera unos 25 minutos y lista para servir.

Pasta fría con vegetales

Ingredientes (para 4 porciones):

- 250 gr de pasta
- 150 gr de guisantes cocidos
- 150 gr de judías verdes
- 1 pimiento rojo
- 1 zanahoria
- 1 cucharada de finas hierbas picadas
- 150 ml de aceite de oliva extra virgen
- Sal al gusto

Preparación en un paso:

En una ensaladera, agregar la pasta cocida y enfriada, los guisantes, la zanahoria rallada, las judías verdes cortadas a trocitos y el pimiento cortado a cuadraditos. Espolvorear con las finas hierbas y sazonar con sal. Dejar en el frigorífico. Antes de servir, aliñar con el aceite de oliva.

Pasta fría con atún y mayonesa

Ingredientes (para 4 porciones):

- 200 gr pasta corta (penne, moñitos o caracoles)
- 1 cucharada aceite de oliva
- 200 gr lata de atún
- 2 cucharadas alcaparras o 1 cucharada de vinagre de vino blanco
- 150 cc mayonesa light o bajas calorías
- ½ pimiento rojo, finamente picado
- Un trozo de 5 cm de pepino
- 75 gr choclo (maíz amarillo) en lata
- El jugo de ½ limón
- 2 huevos duros, en cuartos

Preparación paso a paso:

Cocinar la pasta en una cacerola grande con agua hirviendo ligeramente salada, durante 10 a 12 minutos. Escurrir bien en un colador. Colocar la pasta en un recipiente grande y mezclar bien con el aceite de oliva.

Escurrir el atún y usar un tenedor para desmenuzar en trozos medianos. Poner el atún en una licuadora o procesadora de alimentos. Añadir el jugo de limón a gusto, las alcaparras o vinagre de vino, y la mayonesa, procesar hasta lograr una crema suave. Añadir a la pasta y mezclar hasta que todos los ingredientes estén bien incorporados.

Quitar las semillas al pimiento rojo y luego cortarlo en dados pequeños. Cortar el pepino sin pelar. Añadir el pimiento, el pepino y el choclo a la pasta y mezclar bien. Colocar la mezcla en una fuente de servir.

Retirar la cáscara de los huevos duros y cortar en cuartos. Organizar los cuartos de huevo duro sobre la ensalada, en forma decorativa y servir.

Pasta fría margarita

Ingredientes (para 6 porciones):

- 350 gr de pasta cocida (margaritas o espirales)
- 2 latas de atún
- 6 palitos de surimi (cangrejo)
- 1 taza de gamba cocida
- 100 gr de guisantes congelados (pueden ser de bote)
- 100 gr de zanahoria cocida en cubos
- 100 gr de maíz (de bote o congelado)
- Aceitunas negras en rebanadas, al gusto
- 3 huevos duros
- Aceite, cantidad necesaria
- Vinagre, cantidad necesaria
- Sal y pimienta, al gusto

Preparación paso a paso:

Cocer la pasta con un poco de sal y aceite. Hervir los guisantes y la zanahoria a trocitos unos minutos y reservar.

En una cazuela con agua, sal, agregar los palitos de Surimi cortaditos, las 2 latas de atún, las gambas, el maíz, los guisantes y la zanahoria y el huevo duro a trocitos.

Agregar la pasta y revolver todo salpimentamos un poco y servimos con un poco de aceite.

Dejar enfriar en el frigorífico y servir.

Pasta fría con pollo

Ingredientes (para 2 porciones):

- 2 tazas de tornillos de pasta
- 1 tomate
- 1 huevo duro
- 2 pechugas de pollo a la plancha
- 1 lata de maíz
- Sal al gusto
- Vinagre de vino, cantidad necesaria
- Aceite de oliva, cantidad necesaria

Preparación paso a paso:

Hervir la pasta según las instrucciones del paquete. Mientras tanto lavar el tomate y poner a hervir el huevo por 12 minutos. Cortar el tomate a tacos pequeños y reservar. Abrir la lata de maíz, escurrir y reservar.

Poner una sartén al fuego y preparar las pechugas de pollo. Se pueden cortar y freír o freír y cortar. Reservar y dejar que se enfríen.

Probar la pasta y, al dente retirar, escurrir y dejar que se enfríe con un chorro de aceite de oliva. Poner el huevo bajo el grifo de agua fría y pelar. Cortar a tacos el huevo duro y dejamos que se enfríe.

Cuándo todo está frío mezclar y dejar en la nevera en un recipiente cerrado. Al día siguiente aliñar en el momento de servir.

Ensalada fresca con pasta integral

Ingredientes (para 1 porción):

- 30 gr de macarrones integrales
- 52 gr de atún al natural (una lata de atún)
- 50 gr de zanahoria
- 60 gr de lechugas variadas
- 40 gr de maíz dulce
- 30 gr de queso semiduro (a elección)
- 10 ml de aceite de oliva (una cucharada)
- Una pizca de sal (opcional)

Preparación paso a paso:

Hervir los macarrones integrales al gusto. Colar y dejar enfriar. Tener en cuenta que la pasta integral tarda un poco más en cocerse que la pasta blanca.

Lavar y cortar la zanahoria. Esta vez la corté con ayuda de un pelador. Escurrir el atún y el maíz dulce. Mezclar todo.

Aliñar con aceite de oliva, una cucharada por persona. Si se desea se puede añadir una pizca de sal. Conservar en el frigorífico si se desea tomar frío.

Referencias bibliográficas

- **Alexander, Jane**, *Salud en 5 minutos*, Gaia Ediciones, Madrid, España, 2001.
- **Anderson, Burke y Pearl**, *Estar en forma*, Integral, Oasis, 1995.
- **Battison, Toni**, *Ponte en forma*, Ediciones B, Barcelona, España, 1998.
- **Benedikt Taschen Verlag GmbH**, *Guía de las Terapias Complementarias*, Evergreen, Barcelona, España, 2000.
- **Briffa, John**, *Alimentación para la salud*, Editorial Planeta, Bs. As., Argentina, 1999.
- **Conran, Conran y Hopkinson**, *Enciclopedia culinaria*, Art Blume, Barcelona, España, 1998.
- **Gayler, Paul**, *El libro de la cocina vegetariana*, Ediciones B Argentina, 1999.
- **Kreitzman, Sue**, *La cocina sin grasas*, Ediciones B Argentina, 1998.
- **Oberbeil, Klaus**, *Vitaminas para su salud*, Ediciones Robinbook, Barcelona, España, 1996.
- **Polunin, Miriam**, *Alimentos sanos*, Ediciones B, Barcelona, España, 1998.
- **Reader's Digest**, *Alimentos que curan Alimentos que dañan*, Reader's Digest México, 1997.
- **Ursell, Amanda**, *Guía completa de los alimentos saludables*, Ed. El Ateneo, Buenos Aires, Argentina, 2001.
- **Walji, Hasnain**, *Vitaminas, minerales y suplementos dietéticos*, Ed. Edaf, Madrid, España, 2001.
- **Wills, Judith**, *Alimentos que consumimos*, Editorial La Isla, Buenos Aires, Argentina, 2000.



Sobre el autor

Mariano Orzola comenzó su interés por los temas de nutrición y ejercicio a la edad de 14 años. Cuenta con más de 25 años de trabajo periodístico sobre bienestar y vida sana. Fue el creador en 1998 del sitio web Fitness Total (España y América Latina). Luego creó los canales Fitness y En Forma para el portal de contenidos StarMedia. Fue proveedor de contenidos del canal Vida y Cada Mujer de L'Oréal para StarMedia. En el año 2003 produjo el suplemento Bienestar Total para el periódico latino La Voz del Interior. Fue el proveedor de contenido para la sección Personal Trainer de la revista Buena Salud (América Latina) durante dos años.

Trabajó como periodista independiente para diversos medios gráficos, incluyendo la prestigiosa revista femenina Cosmopolitan. Ha publicado miles de artículos desde 1998 a la actualidad. Fue el creador del mítico blog "Estás gorda porque tú quieres" (edición española) que recibió más de 300.000 visitantes únicos.

Ha escrito los revolucionarios libros *“Esencial para verte y sentirte bien”* (más de 20.000 descargas desde 2009), *“Un abdomen plano para toda la vida - El método X ABS”* (2013 – Editorial Planeta), *“Cinco leyes infalibles para relaciones extraordinarias”* (2013) y *“Qué contienen los Alimentos – Manual Indispensable para Consumidores Inteligentes”* (2014). Su interés por la gastronomía lo llevó a convertirse en un buscador de recetas prácticas, aquellas que pertenecen a la “cocina casera”, y difundirlas para que todos puedan preparar y disfrutar.

Actualmente se desempeña como escritor y editor de libros sobre bienestar, Yoga, dietas, cocina, plenitud y felicidad desde una perspectiva más holística y práctica, a través de OrzolaPress, la agencia editorial que él mismo fundó.

DESCUBRE A MARIANO ORZOLA EN:

TWITTER: [Http://www.twitter.com/MarianoOrzola](http://www.twitter.com/MarianoOrzola)

TIENDAS AMAZON: AMAZON.es / AMAZON.com

YOUTUBE: [Https://www.youtube.com/user/msorzola](https://www.youtube.com/user/msorzola)



OrzolaPress

Por una vida feliz.



Table of Contents

twitter.com/MarianoOrzola

[IMPORTANTE. 6](#)

[La alimentación en el Yoga. 7](#)

[Las cualidades de los alimentos en el Yoga. 8](#)

[Ensalada de arroz a la andaluza. 10](#)

[Arroz frío con guisantes. 11](#)

[Ensalada mediterránea de arroz. 12](#)

[Ensalada de arroz con jamón. 13](#)

[Ensalada clásica de patatas con huevo y atún. 14](#)

[Ensalada de espárragos y huevos. 15](#)

[Ensalada de escarola y huevo duro. 16](#)

[Ensalada de colores. 17](#)

[Ensalada aragonesa. 18](#)

[Cogollos de lechugas con tomates. 19](#)

[Ensalada de alubias blancas. 20](#)

[Ensalada de garbanzos a la catalana. 21](#)

[Ensalada fría de lentejas. 22](#)

[Ensalada de judías verdes y maíz con patatas. 23](#)

[Ensalada de judías verdes y zanahorias. 24](#)

[Ensalada de legumbres con jamón. 25](#)

[Ensalada gourmet de piña con mariscos. 26](#)

[Ensalada campera con gambas. 27](#)

[Ensalada de arroz con palitos de cangrejo. 28](#)

[Ensalada de gambas con patatas. 29](#)

[Ensalada marina de langostinos. 30](#)

[Ensalada de lentejas y langostinos. 31](#)

[Cogollos de lechuga con anchoas. 32](#)

[Ensalada de atún y tomate. 33](#)

[Ensalada de atún y pimientos. 34](#)

[Ensalada de atún a la vinagreta. 35](#)

[Ensalada de berros y salmón. 36](#)

[Ensalada de pasta con atún y escarola. 37](#)

[Ensalada de arroz con pollo. 38](#)

[Ensalada de endibias y pollo. 39](#)

[Ensalada clásica de pollo. 40](#)

<u>Ensalada de valencia.</u>	<u>41</u>
<u>Ensaladilla andaluza.</u>	<u>42</u>
<u>Ensaladilla primavera con pollo.</u>	<u>43</u>
<u>Pollo en salpicón.</u>	<u>44</u>
<u>Ensalada de verduras y jamón.</u>	<u>45</u>
<u>Ensalada de berros y rabanitos.</u>	<u>46</u>
<u>Ensalada de la vega.</u>	<u>47</u>
<u>Ensalada gourmet de garbanzos con salmón.</u>	<u>48</u>
<u>Ensaladilla rusa.</u>	<u>49</u>
<u>Ensalada de escarola y granada.</u>	<u>50</u>
<u>Ensalada campesina.</u>	<u>51</u>
<u>Macarrones con atún y gambas.</u>	<u>52</u>
<u>Ensalada tibia levantina.</u>	<u>53</u>
<u>Guarnición fría de macarrones.</u>	<u>54</u>
<u>Guarnición fría con pasta y maíz.</u>	<u>55</u>
<u>Pasta multicolor en ensalada.</u>	<u>56</u>
<u>Pasta fría con mozzarella.</u>	<u>57</u>
<u>Pasta fría con tomates.</u>	<u>58</u>
<u>Pasta fría con vegetales.</u>	<u>59</u>
<u>Pasta fría con atún y mayonesa.</u>	<u>60</u>
<u>Pasta fría margarita.</u>	<u>61</u>
<u>Pasta fría con pollo.</u>	<u>62</u>
<u>Ensalada fresca con pasta integral</u>	<u>63</u>
<u>Referencias bibliográficas.</u>	<u>64</u>
<u>Sobre el autor.</u>	<u>65</u>